

Дель/неделя	Наименование дней недели, бл.год	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
№ п/п.						
Неделя 1						
Понедельник 1						
Завтрак						
424/2005	Ябло варёное	40	5,1	4,6	0,3	63
8	Хлеб	50	3,07	1,07	20,9	107,2
943/2010	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28
42	Сыр	20	4,64	5,9	0	72,8
Итого за завтрак						
Обед						
221/1981	Суп с бобовыми	250	5,49	4,74	19,74	146
679/2005	Каша гречневая	150	7,46	5,61	35,84	230,45
833	Соев красный основной	100	0,77	2,24	6,09	47,34
536/2005	Сосиска отварная	80	8,32	1,6	16,96	179,2
14/2010	Салат из свежих помидор	100	1,13	6,19	4,72	79,1
8	Хлеб	50	3,07	1,07	20,9	107,2
847/2005	Фрукт	100	0,40	0,40	9,8	47
959/2005	Кисель с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2
Итого за обед						
Всего за понедельник 1			43,17	51,54	174,74	1252,49

14.05 14.04 14.03 14.02 14.01

100 (1000000)

День/период	Наименование пищи и ее состав	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Неделя						
Среда 1						
Завтрак						
4	Каши манная	200	2,65	1,87	20,5	267,85
42	Сыр	20	4,64	5,9	0	72,8
8	Хлеб	50	3,07	1,07	20,9	107,2
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1
	Конфета	50	3,2	17,3	27,5	271,65
41/2005	Масло подсолнечное	10	0	8,2	0,1	75
943/2010	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28
Итого за завтрак						
Обед						
201/2005	Суп крестьянский	250	5,99	7,54	15,53	148,28
13/2010	Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,3
436	Жаркое по-домашнему	160	27,53	7,47	21,95	265
948	Кисель	200	0	0	9,98	37,4
8	Хлеб	50	3,07	1,07	20,9	107,2
847/2005	Фрукт	100	0,40	0,40	9,8	47
Итого за обед						
Всего за среда 1			53,76	59,85	185,86	1619,78

Дарья Мухоморова



Даты/неделя	Наименование пищи недели, блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Неделя 1						
Четверг 1						
Завтрак						
6/79/2005	Каши гречневая	150	7,46	5,61	35,84	230,45
8	Хлеб	50	3,07	1,07	20,9	107,2
9/59/2005	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2
Итого за завтрак						
Обед						
18/7/2005	Щи из свежей капусты	250	1,75	4,89	8,49	84,75
6/3/7/2005	Птица отварная	80	16,88	10,88	0	165
6/88/2005	Макаронные изделия	150	5,52	4,52	26,45	168,45
8/33	Сoup красный основной	100	0,77	2,24	6,09	47,34
15/2010	Салат из свежих овощей и помидор	100	0,98	6,15	3,73	74,20
9/43/2010	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28
8	Хлеб	50	3,07	1,07	20,9	107,2
8/47/2005	Фрукт	100	0,40	0,40	9,8	47
Итого за обед						
Всего за четверг 1			43,62	40,45	172,19	1204,79

Prof. M. Kuznetsov



Дни недели	Наименование дней недели, блюд	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Неделя I						
Пятница I						
Завтрак						
45	Булочка	80	2,24	3,75	24,34	102,09
42	Сыр	20	4,64	5,9	0	72,8
943/2010	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28
Итого за завтрак						
Обед						
197/2005	Рассольник петербургский	250	2,1	5,11	16,59	120,75
43/2004	Салат из белокочанной капусты	100	1,41	5,08	8,65	85,9
608/2005	Котлета запеченная	80	7,10	5,70	6,50	107
694/2005	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	137,25
951/2005	Кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116
8	Хлеб	50	3,07	1,07	20,9	107,2
847/2005	Фрукт	100	0,10	0,40	9,8	47
Итого за обед						
Всего за пятницу I			25,62	33,71	144,13	923,99

Handwritten signature



Дни/недели № п/п.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Неделя 2						
Понедельник 2						
Завтрак						
1/1	Каша ячневая молочная	160	4,82	8,71	30,66	220,35
8	Хлеб	50	3,07	1,07	20,9	107,2
41/2005	Масло подливки	10	0	8,2	0,1	75
	Конфеты	50	3,2	17,3	27,5	271,65
943/2010	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28
Итого за завтрак						
Обед						
302/2011	Рис отварной	150	1,5	4,1	22,5	102
244	Рыба приготовленная	100	7,65	1,01	3,18	52,50
208/2005	Суп картофельный с макаронами	250	2,69	2,84	17,14	104,75
13/2010	Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,3
418	Сок	200	1,2	0,2	2,3	10,6
8	Хлеб	50	3,07	1,07	20,9	107,2
847/2005	Фрукт	100	0,40	0,40	9,8	47
Итого за обед						
Всего за понедельник 2			28,56	50,99	171,36	1193,55

Prof. Kuznetsov



День/неделя № реч.	Наименование пищи недели, блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая или калорийность
			Б	Ж	У	
Неделя 2						
Вторник 2						
Завтрак						
168/2010	Каша рисовая молочная	160	2,32	3,96	28,97	161
959/2005	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2
8	Хлеб	50	3,07	1,07	20,9	107,2
Итого за завтрак						
Обед						
204/2005	Суп картофельный с рисом	250	1,98	2,74	14,58	90,75
10/2010	Зеленый горошек	100	2,98	5,19	6,25	83,6
694/2005	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	137,25
536/2005	Соевая отпарная	80	8,32	16,08	16,96	179,2
639	Компот из сухофруктов	200	10	0,06	35,2	110
8	Хлеб	50	3,07	1,07	20,9	107,2
847/2005	Фрукт	100	0,40	0,40	9,8	47
Итого за обед						
Всего за вторник 2						
			55,60	49,79	200	1323,09

Андрей Карпов РМ



День/неделя	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
№ п/п.						
Неделя 2						
Среда 2						
Завтрак						
120мгж	Суп молочный с макаронными изделиями	200	8,4	5,4	22,97	176
42	Сыр	20	4,64	5,9	0	72,8
8	Хлеб	50	3,07	1,07	20,9	107,2
951/2005	Кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116
41/2005	Масло подливки	10	0	8,2	0,1	75
Итого за завтрак						
Обед						
170	Суп картофельный борщ	250	2,34	2,83	16,64	101,25
679/2005	Каша гречневая	150	7,46	5,61	35,84	230,45
833	Супе красный овощной	100	0,77	2,24	6,09	47,34
15/2010	Салат из свежих огурцов и помидор	100	0,98	6,15	3,73	74,20
608/2005	Котлеты запеченные	80	7,10	5,70	6,50	107
943/2010	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28
8	Хлеб	50	3,07	1,07	20,9	107,2
847/2005	Фрукт	100	0,40	0,40	9,8	47
Итого за обед						
Всего за среду 2			39,83	46,47	180,37	1289,44

Средняя норма

День/неделя	Наименование дней недели, блюд	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Неделя 2						
Четверг 2						
Завтрак						
171	Суп молочный с пшеном	160	4,82	8,71	30,66	220,35
8	Хлеб	50	3,07	1,07	20,9	107,2
41/2005	Масло подливки	10	0	8,2	0,1	75
943/2010	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28
Итого за завтрак						
Обед						
204/2005	Суп с перловой крупой	250	2,5	2,79	17	103,25
15/2010	Салат из свежих огурцов и помидор	100	0,98	6,15	3,73	74,20
290	Птица, тушенная в соусе	100	19,5	35,1	3,9	409
688	Макроны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45
951/2005	Кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116
8	Хлеб	50	3,07	1,07	20,9	107,2
847/2005	Фрукт	100	0,40	0,40	9,8	47
Итого за обед						
Всего за четверг 2			41,46	69,91	170,34	1455,65

Prof. (Margarita MB)

